

BAB 5

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

5.1 Hasil Penelitian

5.1.1 Uji Asumsi

Uji asumsi dilakukan sebelum data dianalisis, uji asumsi yang digunakan adalah uji normalitas dan uji linieritas. Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah sebaran skor item normal atau tidak. Sedangkan uji linieritas bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara variabel yang sedang diteliti.

A. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan bantuan program SPSS 26 for windows, teknik yang digunakan adalah *Kolmogrov-Smirnov Z* (K-S Z). Jika data yang diuji mendapatkan $p > 0,05$ maka dinyatakan bahwa data tersebut terdistribusi dengan normal, sebaliknya jika $p < 0,05$ maka distribusi data dinyatakan tidak normal.

Hasil uji normalitas terhadap variabel stres diperoleh nilai *Kolmogrov-Smirnov Z* = 0,147 dan $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang dapat diartikan bahwa variabel stres memiliki data yang tidak normal. Artinya sebaran data pada variabel stres tidak terdistribusi secara normal, dimana data memiliki *range* (interval) yang terlalu jauh.

Hasil uji normalitas terhadap variabel dukungan sosial diperoleh nilai *Kolmogrov-Smirnov Z* = 0,170 dan $p = 0,000$ ($p < 0,05$), maka dapat diartikan bahwa variabel dukungan sosial memiliki data yang tidak normal. Artinya sebaran data pada variabel dukungan sosial tidak terdistribusi secara normal, dimana data memiliki *range* (interval) yang terlalu jauh.

B. Uji Linieritas

Uji linieritas yang digunakan adalah teknik ANOVA yang terdapat pada program SPSS 26 *for windows*. Jika data yang diuji mendapatkan $p > 0,05$ maka dinyatakan bahwa terdapat hubungan yang linier antar variabel, sebaliknya jika $p < 0,05$ maka dinyatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang linier antar variabel.

Hasil uji linieritas antara variabel stres dan dukungan sosial menunjukkan hasil bahwa $p = 0,170$ ($p > 0,05$), maka dapat diartikan bahwa terdapat hubungan yang linier antara variabel stres dan variabel dukungan sosial.

5.1.2 Uji Hipotesis

Uji hipotesis yang digunakan adalah teknik analisis *Spearman's rho* yang terdapat pada program SPSS 26 *for windows*. Jika data yang diuji mendapatkan $p < 0,05$, maka dinyatakan bahwa terdapat korelasi antar variabel, sebaliknya jika $p > 0,05$, maka tidak terdapat korelasi antar variabel. Jika nilai r_{xy} yang diperoleh bernilai positif, maka hubungan antar variabel searah, sebaliknya jika nilai r_{xy} yang diperoleh bernilai negatif, maka hubungan antar variabel tidak searah.

Hasil uji antar variabel dukungan sosial dan variabel stres diperoleh hasil $r_{xy} = -0,251$ dan $p = 0,026$ ($p < 0,05$), maka dapat diartikan bahwa terdapat korelasi yang negatif atau tidak searah antar variabel dukungan sosial dan variabel stres.

5.2 Pembahasan

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang telah dilakukan, didapatkan hasil bahwa $r_{xy} = -0,251$ dengan $p = 0,026$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima, yaitu terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial teman dengan stres pada mahasiswa selama pelaksanaan kuliah *online*. Semakin tinggi dukungan sosial yang diterima, maka semakin rendah stres yang dialami pada mahasiswa.

Dukungan sosial dapat menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi stres pada diri seseorang. Mahasiswa yang menerima dukungan sosial dari orang lain dapat mengurangi tingkat stres yang sedang dirasakannya. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Asmaningrum, Wijaya, dan Permana (2015) dari penelitian tersebut didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan stres, dimana seseorang yang mendapat dukungan sosial dari sekitarnya memiliki tingkat stres yang lebih rendah dibanding dengan seseorang yang menerima dukungan sosial yang rendah.

Dukungan sosial yang berasal dari teman memiliki efek yang sangat baik bagi seorang mahasiswa yang sedang mengalami stress. Menurut Chow dan Buhrmester (2011) teman merupakan salah satu orang yang dipercaya dan akan dituju ketika seseorang sedang menalami stres. Dan menerima dukungan dari teman memiliki efek yang baik bagi kesejahteraan individu.

Selama masa pandemi ini, banyak sekali perubahan yang terjadi dikehidupan. Salah satunya adalah perubahan pola pembelajaran, mahasiswa mengikuti segala bentuk pembelajaran dari rumah. Hal tersebut dapat memicu terjadinya stres pada mahasiswa. Dukungan yang didapatkan dari teman merupakan pencegah terjadinya stress. Dukungan tersebut dapat berupa dukungan informasi, dukungan emosional, dukungan langsung, dan juga dukungan penghargaan. Penelitian yang dilakukan oleh Bolger dalam Pramestuti dan Dewi (2015) membuktikan bahwa seseorang yang merasakan adanya dukungan sosial pada dirinya maka dukungan sosial tersebut dapat meringankan bahkan dapat memberikan manfaat yang baik terhadap penerimanya. Dukungan sosial tersebut dibutuhkan bagi mahasiswa untuk melewati masa-masa kuliah secara *online*.

Berdasarkan hasil pengolahan data, dapat diketahui bahwa *mean* empirik pada variabel dukungan sosial teman sebesar 96,85

dengan *mean* hipotetik sebesar 48 dan standar deviasi hipotetik sebesar 16. Hal tersebut menunjukkan bahwa dukungan sosial pada mahasiswa selama masa kuliah *online* dapat dikategorikan menjadi sangat tinggi. Yang artinya subjek mendapatkan dukungan sosial yang tinggi dari teman-temannya, dukungan tersebut berupa dukungan informasi, dukungan emosional, dukungan penghargaan, dan juga dukungan langsung.

Berdasarkan hasil pengolahan data, dapat diketahui bahwa *mean* empirik pada variabel stres sebesar 51,28 dengan *mean* hipotetik sebesar 50 dan standar deviasi hipotetik sebesar 10. Hal ini menunjukkan bahwa stres yang dialami oleh mahasiswa selama masa kuliah *online* tergolong rendah. Stres tersebut dapat berasal secara fisik maupun psikologis.

Sumbangan efektif pada variabel dukungan sosial terhadap variabel stres sebesar 7,6%.

Pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa stres mahasiswa Fakultas Psikologi Unika Soegijapranata rendah, hal tersebut tidak sejalan dengan dugaan awal peneliti. Hasil stres yang rendah dapat dikarenakan survei yang dilakukan oleh peneliti kurang mencakup keseluruhan subjek, maka hasil yang ada tidak sesuai dengan dugaan awal dalam penelitian ini.

Dalam sebuah penelitian tidak terlepas dari adanya kekurangan, peneliti menyadari betul kekurangan yang ada dalam penelitian ini yang dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Terdapat perbedaan antara hasil penelitian dengan survei, hal tersebut dikarenakan peneliti kurang tajam dan kurang spesifik dalam melakukan survei.
2. Dalam penelitian ini didapatkan hasil bahwa kedua variabel memiliki distribusi data yang tidak normal, hal tersebut dikarenakan skala pada dukungan sosial tidak dibuat umum oleh peneliti.